

西伯郡学校給食人気メニューレシピ集

学校給食から
家庭の味へ



家庭で簡単に
給食メニュー

西伯郡学校給食会栄養士部会

令和5年度

鮭のみそこうじ焼き



使用した
地場産物

銀鮭切り身
(境港産)
塩こうじ
米みそ

ポイント

鮭は塩味のない切り身を使用してください。

漬け込みダシはお好みの味加減になるよう調整してください。

こげやすいので、火加減に注意しながら焼いてください。

1人あたり83kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
鮭切り身40g	5切	①ポリ袋に油以外の調味料を混ぜ合わせ、鮭の切り身を入れて、やさしくもみ込む。袋の口を結んで、20分くらいおいて味をなじませる。 ②フライパンに油をひき、皮を下にして中火で焼く。 ③皮に焼き目がついたら裏返し、ふたをして弱火で中に火が通るまで焼く。
みそ	大さじ1	
塩こうじ	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	

ひじきのごまネーズ



使用した
地場産物

キャベツ
きゅうり

ポイント

いもどりに、コーンやにんじんを入れたり、ツナ缶詰をハムやささみに変えたり、お好みで作ってみてください♪季節の野菜を使ってもおいしくいただけます。



1人あたり50kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
干しひじき	4g	①ひじきは水に戻しておく。 ②キャベツは太めの千切り、きゅうりは輪切りにする。 ③キャベツとひじきは、さっとゆでて冷ましておく。 ④ひじき、野菜、☆を混ぜ合わせ、味を整える。
キャベツ	100g	
きゅうり	60g	
ツナ缶詰	40g	
マヨネーズ	大さじ2弱	
☆ 濃口しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2/3	
すりごま	8g	